

Psychohra Cesta lesem .

Cíl: uvědomit si, jak zvládám problémy.

Provedení:

- 1. Uvedení do tématu: Zavři oči. Spíš. Probouzíš se. Jsi v lese. Rozhlížíš se, prohlížíš si les kolem. Jaký je tvůj les? Uvědom si to. (otázky na smysly, zrak, sluch, dotek, čich).*
- 2. Vidíš cestu... Vydáváš se po ní. Je před tebou potok...Dostaneš se na druhou stranu. Jak?*
- 3. Jdeš dál. Před tebou je řeka. Co teď? Cesta pokračuje na druhé straně. Potřebuješ se tam dostat. Jak to uděláš? Poradíš si... Pokračuješ dál cestou...*
- 4. Náhle stojí před tebou zeď. Vrátiš se? Překonáš ji? Jak se zachováš?
Rozhodni se a udělej to!*
- 5. Stmívá se, cítíš únavu, kolem je tma. Před tebou se objeví tmavý domek. Jdeš dovnitř? Co cítíš?
Pokud jsi vešel, co vidíš?*

modifikace z archivu autorky

Propojení příběhu se životem:

Každý hovoří o tom, co si představoval: Jaký jsem? Jak řeším problémy?

malý problém – potok

větší problém – řeka

zdánlivě neřešitelný (velký) problém – zeď

emoce, pocity – temný dům. Mladí hovoří o tom, co je pro ně malý problém, co větší, co se jim zdá nepřekonatelné.

Závěr: Jsem jedinečná, neopakovatelná osobnost. Mám svůj život. Mám právo mít své zážitky. Smím je svobodně vyjádřit.

Varianta aktivity:

Vloženy nové prvky a nová interpretace:

Poutník najde tužku, pokud ji použije – tvořivý postup; vysvětlení role tvořivosti v životě člověka. Aktivitu používána jako úvod do výkladu emocí: končím příběh v lese, tmavou chalupou. Příběh navozuje strach z neznámého, je využit při výkladu hovořícím o strachu a reakci na něj. Můžeme hovořit o emocích, zvládnutí afektů a usměrnění emocí (viz aktivita Semafor).

Z praxe:

Někdy se v prožitcích objevují prvky skryté agrese, poutník něco bezdůvodně ničí, nebo obava, někdo ho v příběhu napadá. Dívka s traumatickým zážitkem hru hrála jen po bod řeka, dál již nepokračovala. Dospělý muž s nezvládnutým problémem zůstal sedět u zdi, která byla nepřekonatelná a nekonečná – tak jako jeho problém. O hře jsme pracovali na zvládnutí problému.

Objevuje se pomoc druhých, rodiny, zázemí – zejména v místě překročení řeky, jiný si volí a řeší problémy sám. Někdo překážku zdi obchází, jiný ji přelézá, bourá, vrací se, zůstává sedět u zdi. Někdo během celé cesty píše dopisy pomyslným přátelům, které potřebuje a hledá. Jiný v domku najde mísu koláčů a s chutí ji sní, dalšímu hoří rodinný krb a on ví, že k někomu patří a čeká na něj.

O tom všem lze hovořit, pokud to hrající chce. Je nutné nabídnout osobní konzultace.

Závěr: Každý problém v sobě skrývá řešení. Je třeba ho hledat.